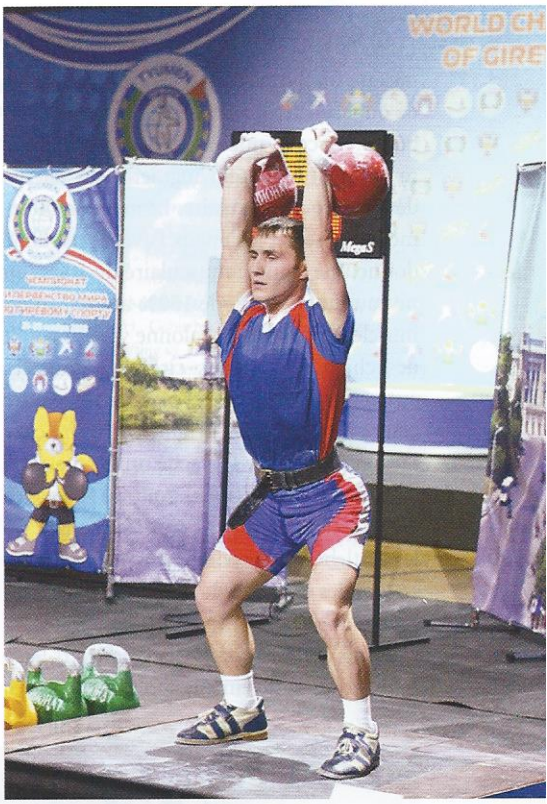
de Girevoy se sont progressivement imposées dans lesquelles se mixent à la fois des épreuves d'endurance sur des durées de 30 à 60 minutes et également des épreuves de force avec les giryas très lourdes: 32 kilos et plus. Les compétitions se tiennent surtout en Russie. Mais on en trouve aussi ailleurs dans le monde sous l'égide de l'une des deux fédérations internationales rivales: la «*IGSF*» («*International Girya Sport Federation*») et la «*IUKL*» («*International Union of Kettlebell Lifting*»), après leur scission idéologique en 1992.

Leonidas et les autres

La kettlebell standard est donc en fonte. D'autres sont constituées de matériaux divers: acier, plastique dur. On trouve même des modèles que l'on peut remplir de sable ou d'eau (20). La chaîne Decathlon surfe sur la vague kettlebell en proposant ses propres modèles, allant pour l'instant de 4 à 16 kilos, attendant sûrement de voir l'engouement du public français vis-à-vis de ce curieux objet avant d'élargir son offre. Des constructeurs ingénieux ont même fabriqué des kettlebells ajustables, constituées d'une poignée fixe sur laquelle on vient visser des anneaux métalliques. On peut ainsi choisir le poids désiré, sans avoir à acheter l'ensemble de la panoplie. Les kettlebells grand public offrent une étendue de masses, de 4 à 48 kilos, bien plus large que ne le propose le Girevoy sport. Encore plus fort, certains athlètes sont tellement en osmose avec leurs kettlebells, qu'ils les transforment en objets d'art. On trouve ainsi des kettlebells en forme de tête de mort, de guerrier spartiate, de masque traditionnel chinois, de personnage comique ou encore inspirées d'estampes chinoises. Le design laisse imaginer le rapport que doit avoir l'utilisateur avec son matériel. Il faut qu'il soit en quelque sorte son prolongement, qu'il exprime son moi profond, entre le doudou de l'enfance et l'instrument de torture. Le merchandising fait le reste. En fer de lance de cette approche, on trouve Pavel Tsatsouline, ancien instructeur des unités d'élite des forces spéciales soviétiques, installé aux Etats-Unis où il développe le premier programme en 2001, popularisant au passage la notion de «*force utile*» par opposition aux masses musculaires rebondies des culturistes jugées «*inutiles*» (19). Son physique d'écorché vif participe de son argumentaire. Puis d'autres stars sont venues aider à la popularisation des kettlebells aux Etats-Unis, parmi lesquels les acteurs Matthew McConaughey, chéri de ces dames, et Jessica Biel, égérie de la marque Revlon, qui vantent ses vertus à chaque fois qu'ils le peuvent. Jennifer Aniston aussi leur attribue la responsabilité de sa transformation physique depuis les années «*Friends*» où elle incarnait une post-adolescente pas véritablement portée sur le sport. Quant à l'actrice Katherine Heigl, connue notamment pour sa participation à la série «*Grey's Anatomy*», elle utilise les kettlebells pour réaliser l'ensemble de son travail de musculation. «*J'étais dans la meilleure forme de ma vie avant le film* 'En cloque, mode d'emploi' *alors que je détestais faire de la gym. Mais j'ai rencontré une femme qui enseignait la technique des kettlebells. C'est un mix de travail cardio et de poids et en faisant seulement 20 minutes deux fois par semaines, j'ai changé la forme de mon corps.*» A ces témoignages, on pourrait ajouter ceux des actrices Penelope Cruz, Kim Bassinger, Jennifer Lopez ou encore le top model Paige Adams-Geller. Et que dire enfin de la transformation spectaculaire de Gerard Butler, l'acteur qui interprète le roi Leonidas de Sparte dans le film «*300*». Toute sa préparation physique d'avant tournage s'est faite à partir d'un programme de kettlebell, à raison de deux séances par jour pendant 4 mois. Dans le monde des sportifs, on trouve là encore des témoignages très encourageants, notamment de la part de Lance Armstrong avant ses déboires judiciaires. En France, la retape a été faite par le champion du kick-boxing Jérôme Le Banner, un colosse d'1,90 mètre pour 120 kilos. Avec son coach Daniel Van Craenenbroeck, il a même consacré un livre aux kettlebells, détaillant les différents mouvements et leurs avantages (13). On y parle de volume musculaire, de force, d'explosivité, de coordination, d'endurance, de gainage, d'équilibre et de grip: un terme du jargon qui définit la poigne.

Rendez-vous en haltères inconnus

La discipline ne manque pas de zélateurs. Son histoire reste néanmoins très surprenante. Comment cette forme rudimentaire de gymnastique a-t-elle pu se créer une niche sur le marché déjà encombré du fitness? Les giryas rebaptisées kettlebells auraient-elles un pouvoir magique? Pour les spécialistes, le gros avantage de ce type d'haltère réside dans le fait que le centre de gravité de l'objet ne se situe pas dans l'anse de préhension mais excentré vers la masse distale (l'ancien boulet de canon). Cette particularité permet l'exécution de mouvements balistiques où l'on guide les forces d'inertie dans le cadre de grands mouvements de balancier qui exigent autant de force que de coordination. On apprend ainsi à accélérer ou à ralentir les masses, ce qui induit l'engagement de groupes musculaires



Ivan Martynevich, champion du monde de biathlon. L'autre biathlon.

normalement peu sollicités dans les techniques plus classiques de musculation. Le «*swing*» par exemple consiste à lever l'engin bras tendu jusqu'au-dessus de la tête, puis à ralentir sa descente, ce qui implique un parfait gainage du bassin en plus des sollicitations dynamiques aux niveau des bras et toniques au niveau des jambes. Des chercheurs ont procédé à une analyse précise de ce mouvement. En une demi-seconde, les muscles de la chaîne postérieure et les abdominaux passent d'une inactivité totale à une sollicitation à 100% (15)! Quant aux muscles fessiers, le Gluteus maximus et son petit frère le Gluteus medius, ils montrent